



Спаси, Господи, люди Твоя

ОСТОРОЖНО- ВИТАМИНЫ!

встреча
с доктором медицинских наук
иеромонахом
Анатолием
(Берестовым)

E11

E105

E103

E121

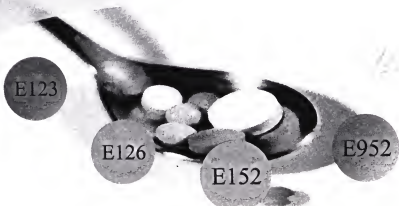
E130

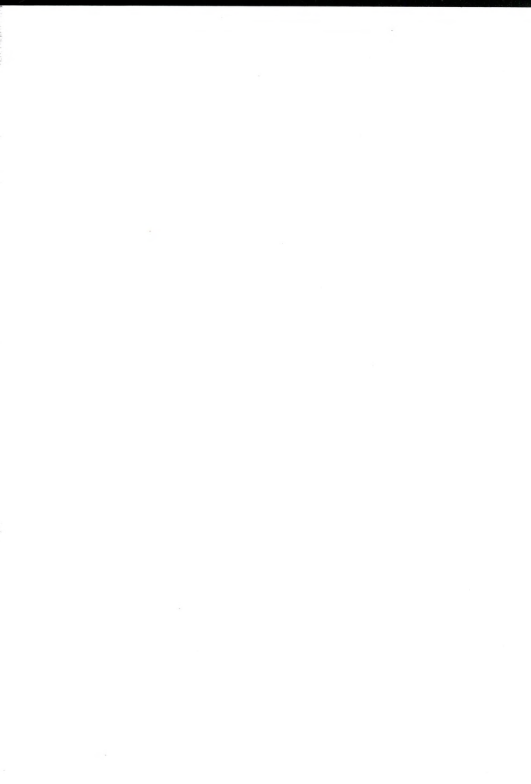
E123

E126

E152

E952





ОСТОРОЖНО—
ВИТАМИНЫ!

встреча с доктором
медицинских наук
иеромонахом Анатолием
(Берестовым)
(г. Санкт-Петербург)

Издательство «Альфа-Пресс»
г. Москва 2008 г.

По благословению высокопреосвященнейшего
Митрополита Одесского и Измаильского

АГАФАНЕЛА

Осторожно: ВитаМИНЫ!

*На вопросы отвечает профессор, доктор медицинских наук
иеромонах Анатолий (Берестов)*

— Отец Анатолий, как вы относитесь к рекламе, которая в последнее время буквально захлестнула нашу страну?

— Как к чуждому, навязанному извне русскому народу явлению. Это если говорить о рекламе вообще. В частности же, я нормально отношусь, когда вижу, что рекламируют отечественное, потому что это предлагает свои товары потребителю-наша задавленная западными конкурентами промышленность. К рекламе же импорта у меня резко отрицательное отношение, так как за ней, помимо жажды наживы, стремления получить деньги на таком огромном и богатом рынке, как наша страна, стоит еще и агрессия — а это самое страшное.

К сожалению, сегодня мало кто знает и тем более говорит об этом. А надо бы бить в набат, ибо идет атака на россиян, причем с разных сторон и по разным направлениям. С внешней стороны это навязывание чуждых нам иноземных форм религиозности и развитие различных экстрарагантных сект, нередко носящих деструктивный или тоталитарный характер, нашествие экстрасенсов, колдунов, магов, шаманов и "целителей" всех мастей; с внутренней — внедрение в Церковь экуменической и обновленческой ересей.

— Это уже не атака, а настоящее широкомасштабное наступление!..

— Да, и с болью должен добавить, что особенный упор в нем делается на нравственное уничтожение людей. Наряду с этими старыми, испытанными приемами вовлечения человека в сети темных сил, увлекающих души людей в ад и удаляющих от активной социальной и духовной позиции в жизни, появились новые способы духовной агрессии — через телевидение (фильмы с насилием, убийствами, сексом, пропагандой оккультизма), через компьютер и компьютерные игры и совсем новые, трудно распознаваемые — через пищу, без которой человеку невозможно обойтись.

Давайте посмотрим на некоторые плоды, которые уже дала духовная агрессия. Резко увеличилось потребление алкоголя, возросло число самоубийств, убийств, травм, аборт, психических заболеваний, невиданный скачок сделала наркомания... Реформы последних лет вообще привели к установлению новой шкалы жизненных ценностей. Вместо ориентации на социальную справедливость, терпимость, патриотизм, стали внедряться: индивидуализм, эгоизм, постоянное стремление к наживе. Духовное неблагополучие в обществе проявляется как в ухудшении отношений между людьми, так и в нарушении психоэмоциональной гармонии каждого человека. Неудовлетворенность жизнью, потеря веры в идеалы, апатия, уныние, гордость, потакание властным амбициям, идеология всеобщей конкуренции, забвение принципов морали — вот характерные черты нашего времени. Такой вывод сделал глубоко проанализировавший сегодняшнюю ситуацию в

стране доктор медицинских наук, профессор, кандидат философских наук И. А. Гундаров в своей книге "Почему умирают в России, как нам выжить?". И он же добавляет, что все это относится к сфере греховности, более того, подчеркивает, что с позиций современной медицины понятие "смертный грех" — гордыня, сребролюбие, уныние и другие — соответствует научному представлению о факторах риска заболеваний, так как греховность — источник болезней.

— Выходит, во многих наших бедах мы виноваты сами?

— Безусловно! Ужасающие цифры резко ухудшающегося здоровья людей — результат духовного неблагополучия народа, следствие его духовной деградации, безверия или маловерия в Бога, отхода от Заповедей Господа Иисуса Христа. Но, обратите внимание — в то же время, даже на таком общем неблагоприятном фоне наметилась и продолжается тенденция восстановления духовных традиций православной Руси — открытие новых храмов и монастырей, православных школ, увеличение числа верующих. Посмотрите, как полны теперь церкви в дни больших праздников! Очереди за крещенской водой в иных местах в этом году были на десятки метров. А сколько православных душеполезных книг выпущено за последнее время? Все это встречает сопротивление антиправославных сил, и параллельно идущие с этим духовнооздоровительным процессом признаки духовной агрессии со стороны тех, кто не заинтересован в восстановлении духа Православия.

— *Вы часто высказываете тревогу за положение дел в области охраны здоровья. Расскажите, пожалуйста, подробнее, как специалист-медик, о современной ситуации.*

— По детской смертности, средней продолжительности жизни и некоторым другим показателям мы находимся сейчас на 50-м месте в мире (по индексу человеческого развития Всемирной организации здравоохранения). Начиная с 1990-го года смертность у нас стала преобладать над рождаемостью. Катастрофическим стал показатель продолжительности человеческой жизни, который за последние 10 лет уменьшился с 70 до 64 лет, причем у мужчин средний предел жизни составил 57—58 лет. Эти и другие данные показывают, что Россия 90-х годов XX века вошла в состояние депопуляции, грозящее национальной катастрофой на фоне падения благосостояния значительной части населения и снижения затрат на здравоохранение. Ученые связывают также причину повышенной заболеваемости и смертности (из-за которой, если положение не изменится, к 2050 году население России уменьшится вдвое) с уменьшением потребления натуральных продуктов, снабжающих организм необходимыми для его жизнедеятельности веществами, и заменой этих продуктов на рафинированную, недоброкачественную пищу, искусственно обогащенную витаминами и микроэлементами. Прибавьте к этому то, что многие продукты питания загрязнены нитратами, антибиотиками, нитрозаминами (потенциальными онкогенами) вследствие неблагоприятной экологической обстановки.

— *Отец Анатолий, вы только что отождествили*

рафинированную пищу с недоброкачественной. Но везде и всюду твердят о преимуществах рафинированных продуктов, растительного масла и т. п. Что вы можете сказать по этому поводу?

— Приведу пример. В перестроечные годы в Россию хлынул поток рапсового растительного масла в качестве гуманитарной помощи. Но известно, что рапсовое масло обладает токсическими свойствами и массовые отравления им наблюдались в США и Западной Европе, из-за чего даже состоялось несколько судебных процессов. В итоге на Западе оно было запрещено для употребления и пошло на переработку для изготовления технических масел и... в качестве гуманитарной помощи — в страны СНГ, главным образом — в Россию.

Как тут не вспомнить слова академика Тодора Дичева, ссылавшегося на публикации "Виллю-Нувель" (Франция), "Джамахирия" (Ливия), а также на данные Продовольственной комиссии ООН о том, что некоторые западные фирмы расширяют производство и экспорт в "неэлитарные" страны не только экологически опасных, но и запрещенных в развитых странах сельхозтоваров.

В 1991-1993 годах мне довелось возглавлять Реабилитационный центр для инвалидов с последствиями детских церебральных параличей. В Центре, в качестве гуманитарной помощи, была получена большая партия рапсового масла. И что же? Вскоре мы отметили у многих больных и сотрудников Центра, употреблявших это масло в пищу, частые желудочно-кишечные расстройства, боли в области печени, ухудшение общего самочувствия. В связи с этим употребление масла пришлось прекратить. Но само

масло не исчезло из России. В 1997 году оно вновь появилось в магазинах, но уже в "хитрой" упаковке, на которой было написано: "Масло для жарки", "Масло для салатов". На этикетке либо не указано, что это рапсовое масло, либо указано очень мелким шрифтом и в самом неприметном месте, иногда, правда, могли указать, что это смесь рапсового масла с 20% оливкового. Таким образом, скрытое и явное отравление продолжалось. И продолжается!

Мало кто знает, что "Фантой", к примеру, можно чистить медные монеты, в "пепси-коле" "варить" джинсы, а сухими концентратами красить скорлупу яиц! Или жевательная резинка. Врачи считают, что она не столько полезна, как о ней говорят в рекламе, сколько опасна. При чем именно для детей, которые так ее любят! Почему? Судите сами. Во многие виды жевательной резинки, как выяснилось, в большом количестве входит аминокислота фенилаланин. Так вот, он в больших количествах вреден для мозга, особенно растущего, детского. Когда ферментная система, принимающая участие в метаболизме фенилаланина не справляется с перегрузкой, возможно специфическое отравление мозга фенилаланином и продуктами его метаболизма, как это происходит при наследственном заболевании фенилпировиноградной олигофренией. Это лишь несколько примеров-предостережений. А вообще, я бы посоветовал ходить в магазины со специальной таблицей. (См. стр. 24 — ред.)

— Не могли бы вы немного подробнее рассказать о ней?

— Таблицу выпустил центр независимой экологической экспертизы движения "Кедр" в 1997 году, чтобы пока-

зять, насколько вредны различные добавки для здоровья человека. Появление ее было вызвано тем, что в годы перестройки у нас в стране появились продукты, запрещенные для реализации в странах-членах Организации экономического сотрудничества, то есть в экономически развитых государствах. В состав этих продуктов входят различные консерванты, красители, эмульгаторы и другие в той или иной степени вредные для здоровья пищевые добавки. На упаковках такие добавки обозначаются символом Е. По сведениям Тодора Дичева, на которого я уже ссылался, западные фирмы ускоренными темпами развивали производство этих продуктов на своих предприятиях, находящихся на Багамах, Кипре, Филиппинах, Мальте, в Пуэрто-Рико, Сенегале, Израиле, Марокко, Австралии, Кении, а также в Голландии и Германии, и поставляли их в страны СНГ и Восточной Европы во все возрастающем количестве. Как это ни горько признать, но Россию превратили в мировую свалку, куда все кому не лень, сваливают любые отходы: от некачественных продуктов до радиоактивных отходов. Наши отечественные предприниматели нередко закупают на Западе продукты, особенно мясные, с истекшим сроком реализации или приготовленные по технологиям, не соответствующим требованиям безопасности и качества продовольственных товаров. Так, только за 1995 год было забраковано 465 тонн продовольственного сырья и пищевых продуктов по санитарно-химическим показателям (нитраты, пестициды, микотоксины), по токсическим элементам (мышьяк, ртуть, свинец, кадмий), по содержанию патогенных микроорганизмов, радионуклидов и антибиотиков. И это то, что, к счастью, удалось задержать. А сколько отравы смогло просо-

читься из-за рубежа? Помните, как в 1997 году в Санкт-Петербурге был зарегистрирован первый больной, зараженный "коровьим бешенством"? Возбудитель этой болезни передавался с зараженной говядиной. Тогда эпидемия "коровьего бешенства", а точнее, губчатой энцефалопатии, разразилась в Великобритании.

— Следовательно, мы сегодня живем под дамокловым мечом какого-нибудь очередного "бешенства"?

— Печально, но это так. В целом по России количество несертифицированных пищевых продуктов составляет 9%, и более 7% - детского питания, не отвечающего установленным требованиям. Отсутствует четкая система контроля качества и безопасности импортируемого продовольствия, так как часть грузов поступает по "прямым" поставкам по бартеру или завозится частными предпринимателями. Например, в 1995 году почти половина поступившей в Россию животноводческой продукции содержала микроорганизмы, опасные для человека и окружающей среды. А сколько вреда причинили рафинированные продукты? Их действительно представляют в рекламе с лучшей стороны. А на самом деле рафинирование продукта отнюдь не увеличивает его биологическую ценность. Скорее, наоборот. Доказано, что очищенные продукты могут провоцировать возникновение заболеваний или отягощать течение имеющихся болезней. Например, можно проследить прямую связь между нарушениями холестерина обмена, образованием камней в желчном пузыре и широким распространением так называемых рафинированных продуктов. По мнению большинства спе-

циалистов, "рационализация" питания, в частности применение искусственно очищенных продуктов, стала одной из причин развития у человека тяжелых заболеваний и является серьезным патологическим фактором. Вот еще один пример: атеросклероз, повышение артериального давления, сахарный диабет являются результатом не только избыточного и разбалансированного питания, но и недостаточного поступления в организм необходимых ему веществ, которые исчезают при рафинировании.

— Зачем же тогда они нужны нам, эти очищенные от полезных веществ продукты?

— Нам они не нужны, но производство и поставка рафинированных продуктов приносит западным фирмам огромные доходы. Прибавьте к этому стремление стран-производителей этих продуктов избавить от них свое население и получить сверхприбыль с помощью наших государственных чиновников и безграмотных в медицинском отношении предпринимателей, готовых за барыш травить население своей страны. При этом предприниматели прибегают к психологическому воздействию, позволяющему быстро сбыть доверчивому покупателю некачественный, но красиво упакованный товар. Наши же собственные, действительно доброкачественные и полезные для здоровья продукты, из-за искусственно возникающей неконкурентоспособности остаются невостребованными, и производство их вынуждены сокращать. Западу очень важно уничтожить нашу пищевую промышленность, наше сельское хозяйство для того, чтобы безраздельно господствовать на нашем рынке, наполняя его своими про-

дуктами питания, особенно такими, которые не способствовали бы оздоровлению населения...

— То есть недоброкачественными, с вкрапленными в них вредными веществами и рафинированными?

— Да, и логически вытекающими из последних — все более распространяющимися сегодня у нас так называемыми биологически активными добавками, или БАДами. Их производство вдвойне выгодно западным фирмам. Сначала они получают прибыли за счет очищения продуктов от нужных организму веществ, а потом, так как рафинированные продукты обеднены полезными веществами, зарабатывают уже при обогащении их. И здесь вся беда в том, что технологии, позволяющие фирмам получать огромные доходы, не всегда предполагают обогащение продуктов природными ингредиентами, но нередко — синтетическими или не всегда адекватными организму витаминными добавками. Перенасыщение организма этими веществами может оказаться не менее вредным, чем их недополучение, а иногда даже опасным для жизни человека. В этих случаях происходит медленное и незаметное нарушение обмена веществ, разбалансировка физиологических функций организма, в первую очередь, наиболее ранимых и чувствительных — иммунной, эндокринной и нервной систем. Обогащение и "переобогащение" различными витаминами может приводить к так называемым тетауризмам — болезням накопления, в результате которого, в частности, могут развиваться такие заболевания, которые при нормальной иммунной системе не встречаются. Так что, наше преклонение перед, ска-

жем, американскими витаминизированными продуктами не приносит нам добра, но напротив, несет серьезную угрозу нашему здоровью.

— А как относятся к биологически активным добавкам на Западе?

— С осторожностью. Там быстро поняли опасность их неконтрольного применения. В частности, тревогу вызвали следующие примеры осложнения и развития заболеваний от избыточного поступления витаминов в организм. В 1991 году в Америке в штате Массачусетс 8 человек отравились молоком с повышенным содержанием витамина D. Один человек умер. Производители, которыми очень часто движет грех сребролюбия, в погоне за выгодой не учли, что большие дозы витамина D высокотоксичны. Или другой случай — с финскими курильщиками-добровольцами в количестве 29 тысяч человек, которые получали витаминные добавки, содержащие бета-каротин и витамин Е, в то время как контрольная группа — таблетку плацебо, то есть "пустышку", без витаминов. В итоге эксперимента выяснилось, что у людей, принимавших бета-каротин, заболеваемость раком предстательной железы снизилась, но увеличилось число различных кровоизлияний. Можно долго перечислять, к чему конкретно приводит передозировка того или иного витамина. Возьмем для примера лишь один, всем знакомый, любимый и кажущийся безопасным витамин С. При его передозировке может возникнуть нарушение обмена углеводов с признаками сахарного диабета (повышенное содержание сахара в крови, появление его в моче, повышение артери-

ального давления, увеличение продукции женских половых гормонов и даже прерывание беременности в ранние сроки). Кроме того, при гипervитаминозе С может нарушаться минеральный обмен, в частности, кальция. При этом кальций в повышенном количестве может выделяться с мочой, что приводит к нарушению сократительной способности мышц, особенно сердечной. Большие дозы витамина С снижают функцию свертывания крови и приводят к кровоточивости. Определить же, в каком количестве можно принимать данному человеку — взрослому или ребенку — тот или иной витамин крайне трудно, а в массовом масштабе и вовсе невозможно: один анализ крови на содержание, например, того же витамина С, стоит около 40 долларов! А теперь представьте витаминный комплекс (и таких немало!), включающий в себя до 20 компонентов с различными точками приложения! Очень трудно предусмотреть, даже если известно действие каждого из них, как они поведут себя в организме, подвергаясь в процессе метаболизма различным модификациям, усиливая или тормозя действия друг друга. На Западе производство и распространение таких препаратов взято под жесткий контроль. Например, в Америке пошли по пути создания лицензионных сертификационных систем организации кадров — специалисты по питанию находятся под строгим контролем государства и Американской ассоциации врачей. В некоторых странах отдельные виды витаминных добавок просто запрещены. Что же остается производящим их фирмам — отказываться от сверхприбылей? Нет, сбывать их в Россию. И текут, текут к нам потоки этих "витаминов", и мало кто задается вопросом: а почему эти добавки распространяются почти всегда вне

каналов, контролируемых Фармкомитетом? Нет, это явление не получило у нас до сих пор должной оценки! И россияне, сами того не ведая, покупали и продолжают покупать зачастую не полезные и оздоравливающие, а вредные, порой просто губительные для них добавки!

— Не могли бы вы для наглядности привести в пример витаминный препарат или фирму, его производящую, из числа тех, что сегодня особенно популярны в России?

— Пожалуйста: фирма "Гербалайф Интернэйшнл Инк.". Она распространяет свою продукцию в 32 странах мира с помощью 30 тысяч дистрибьюторов. Эта фирма получает колоссальные прибыли, поскольку продажа идет по системе сетевого маркетинга, минуя аптечную сеть и избегая выплаты налогов. У нас в стране "Гербалайф" пользуется спросом, а вот на Западе он вызывает серьезные подозрения. Франция, например, просто запретила у себя деятельность этой фирмы, так как стали широко известны случаи осложнений после приема "Гербалайфа". У некоторых больных появились кровотечения из носа, головные боли, желудочные расстройства. Они принимали комплекс с большим содержанием витамина B6. Мы также наблюдали аналогичные осложнения у лиц, принимавших "Гербалайф". О неэффективности действия "Гербалайфа" говорит, например, следующее. Один из научных сотрудников ведущего в стране научно-исследовательского медицинского института принимал "Гербалайф" для снижения веса. Во время приема препарата вес действительно снизился, но после окончания приема вновь вернулся к исходному состоянию. Иногда, по на-

блюдению некоторых врачей, наоборот, вес после окончания приема "Гербалайфа" увеличивается. Это может свидетельствовать либо о неэффективности препарата, либо о возможности выработки психологической зависимости или смешанной — психологической и лекарственной — зависимости от него. Возможно, "Гербалайф" является препаратом, изменяющим обмен веществ таким образом, что требует постоянного его применения. Нам известны и случаи применения "Гербалайфа" людьми с инсулинозависимой формой сахарного диабета, приводившие на некоторое время к улучшению состояния и снижению дозы инсулина. Однако в последующем у них учащались и протекали более тяжело гипергликемические коматозные состояния. У одного из них кома закончилась смертью. Немало предостерегающего я мог бы сказать также о продуктах компании "Эмрион" или о "Кембриджском питании". Кстати, в самом Кембридже понятия не имеют о "Кембриджском питании", являющемся практически искусственной пищей; там предпочитают натуральные, экологически чистые продукты. Но как рассказать обо всех видах, если только американская компания "Эмрион" выпускает около 350 наименований?.. С горечью можно констатировать, что: происходит навязанный нам процесс подмены натурального питания на полусинтетическую и искусственную пищу!

— *Что же делать в создавшейся ситуации?*

— Знать, что в настоящее время проводится отторжение населения от естественной, дарованной Богом, пищи, и подталкивание его к полуискусственной и искусст-

венной. Что делается это постепенно, через этапы безрецептурного введения витаминов, микроэлементов, солей — вначале путем добавления их к пище, а потом к ее составным частям, которые, как выяснилось, обладают мощным воздействием на клетки тканей и системы организма. Что итогом всего этого могут явиться и уже являются различные осложнения и ухудшение состояния здоровья россиян, получающих БАДы и коррекционные диеты, повышение заболеваемости и смертности. Что если вы заболели, то к лекарствам западного производства надо относиться с большой осторожностью, потому что среди них часто встречаются не только действительно высокоэффективные, но и весьма сомнительные. Например, знаменитый американский аспирин, за которым в свое время так охотились, да и сейчас продолжают его употреблять. У меня же, как у врача, тем более детского, этот препарат вызывает антипатию. Мне хорошо известно, что американский аспирин (и парацетамол), упрямо предлагаемый нам рекламой и скрываемый иногда под другими названиями, может вызывать много самых разных осложнений, в частности, у детей приводить к тяжелому поражению печени и мозга. Но мы никогда не видели такого осложнения от нашего отечественного аспирина. К слову сказать, во многих штатах США назначение врачами аспирина детям законодательно запрещено! У нас же их аспирин и парацетамол являются наиболее рекламируемыми препаратами. И вообще, русским людям нужно помнить, что так как фармакологический бизнес стал одним из самых выгодных, они должны быть особенно внимательными и осторожными при покупке импортных лекарственных средств, если не хотят вместо желаемого исце-

ления получить обратное. И подходя, например, к "Лавке жизни", как именуется целая сеть так называемых "зеленых аптек", подумать о том, не "лавка смерти" ли сейчас перед ними? А самое главное, что должен сделать россиянин в создавшейся ситуации — это вспомнить, что он русский человек, и постараться вернуться к своим историческим корням.

— То есть к православной вере, традициям и устоям наших предков?

— Именно! Сохранить свое здоровье (или поправить его), здоровье своих детей и внуков, наконец, здоровье всей нашей страны можно только встав на дорогу, ведущую к Храму. Мы заинтересованы в том, чтобы нация не гибла, а возрождалась, чтобы крепло доставшееся нам от предков как самое бесценное наследство — Православие. А для этого каждому нужно определиться и дать себе ответ, с кем он: с теми, кто создает биологически активные добавки, синтетическую и полусинтетическую пищу и ее разрозненные компоненты, кто все это бездумно принимает, кто "заряжает" мази и продукты питания сатанинской силой, кто отчуждает больных от врачей, кто пишет и издает книги по самолечению? Все они, в конечном счете, отрицая Бога и Церковь, ведут, управляемые сатаной, души людей в ад. А нам не пора ли, пока не поздно, найти единственного своего Пастыря и неуклонно следовать за Ним — Светом и Истиною, Который на все века сказал: "Аз есмь Путь, Истина и Живот"? В настоящее время особенно распространились маловерие и греховность, именно поэтому так часты болезни, являющиеся следствием

греха. Как бы в протівовес этому профессор И. А. Гундаров приводит данные зарубежного научного наблюдения, по которому среди людей, часто посещающих Церковь по сравнению с другими верующими и неверующими, смертность, например, от атеросклероза и его осложнений была в 2 раза ниже, от цирроза печени — в 18 раз, заболеваемость туберкулезом была ниже в 2 раза, раком шейки матки — в 3 раза. И еще. Если взглянуть на сказанное сегодня через призму Истины, то многое, например, причины и последствия подмены натуральных продуктов питания полусинтетической и искусственной пищей, сразу же встанет на свои места. Дал же Господь человеку заповедь: обладать всеми благами земли и потреблять в пищу естественные продукты и быть хозяином земли. Естественно, хозяин должен быть благоразумным, ибо неблагоразумный хозяин только испортит свое хозяйство или изведет его. Человек поступает как неблагоразумный хозяин, поэтому он загадил свою землю-хозяйство и оказался перед экологической катастрофой. И даже не осознал это! Вместо того чтобы исправлять положение и вкладывать свой труд и деньги в разработку программ и технологий, направленных на устранение и предупреждение экологических нарушений, он стал разрабатывать продукты питания искусственные и полуискусственные, стал "химичить" над своей пищей, травить людей и самоуничтожаться. Отвергнув естественную, Богом данную пищу и заменив ее на искусственную, человек, как хозяин неграмотный, неминуемо терпит крах, забыв заповедь Божию: "Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; — вам, сие будет в пищу" (Быт. 1, 29).

Сегодня, как никогда, нужно помнить, что люди, по учению Святых Отцов Церкви, нуждаются не только в хлебе насущном в узком понимании этого слова — повседневной пище — источнике вещественной энергии из окружающей среды, но и в благодатной невещественной энергии, исходящей от Бога. То, в чем нуждается наше тело это как бы хлеб с маленькой буквы; душе же необходим Хлеб — с большой буквы.

— В чем же он, этот самый необходимый для человека Хлеб, отец Анатолий?

— В Божьем Слове, которое можно получить при чтении Евангелия и Псалтири — этих Боговдохновенных книг. Слово Божие имеет благодатную силу, способную влиять на нашу душу непосредственно, помимо рассудка. Благодатная сила Божия может озарять дух человека, открывать великие тайны, недоступные нашему разуму. В церкви значительная часть богослужения состоит из Слова Божия. И если слушать то, что читается в храме, то наша душа озарится духовным благодатным светом, напитается духовной пищей. Вот тогда-то и начнется духовное оздоровление человека, без которого немислимо оздоровление телесное!

— Отец Анатолий, не могли бы вы, дать несколько практических советов, как и чем питаться в это неблагоприятное для нас время?

— Пожалуйста! Перво-наперво, стараться употреблять в пищу натуральные продукты. Как бы ни были красиво

упакованы и разрекламированы импортные рафинированные масла и прочее, следует избегать их приобретения. Покупайте, пока еще есть в продаже, нерафинированное подсолнечное масло, нерафинированный сахар (вообще сахар лучше заменить медом), муку грубого помола, овсянку "Геркулес" (не "Экстра"!), черный хлеб, который предпочтительнее белого из-за большого содержания в нем витаминов и пищевых волокон. Если по каким-либо причинам не удастся избежать употребления рафинированных продуктов, нужно включать в ежедневный рацион хотя бы одно из блюд, богатых пищевыми волокнами, минеральными солями, витаминами, конечно, естественно-го происхождения: салаты, свеклу, капусту, петрушку, яблоки, морковь и другие овощи и фрукты, хлеб с отрубями, мармелад и другие. Все они не только содержат ценные природные компоненты, но и способствуют сорбированию и выведению из организма различных токсических веществ, "вредных" микроорганизмов, избыточного количества холестерина. Они также прекрасно очищают кишечник от конечных продуктов обмена веществ, способствуют росту резидентных, обязательных для нашего организма бактерий желудочно-кишечного тракта. При этом витамины, микроэлементы, минеральные соли отлично всасываются именно из цельных продуктов, а не каких-то экстрагированных, выделенных из них компонентов. Это обусловлено физиологическими процессами, запрограммированными Господом Богом. Тогда и не нужно прибегать к дополнительным мерам, дорогостоящим добавкам, многочисленным их вариантам, полусинтетической и синтетической пище, чтобы насытить организм, как-то изменить его функционирование, "докор-

мить", вывести шлаки и нанести ему вред, что может вы-
явиться не сразу, а через несколько лет. Что можно еще
посоветовать?.. Нарушена экология, и продукты, приоб-
ретаемые в магазинах и на рынках, могут быть загрязнены
солями тяжелых металлов, пестицидами, гербицидами,
антибиотиками, нитратами, радионуклидами (особенно
много их может быть в кочерыжке, твердых частях капу-
сты, кожуре яблок). Не стоит отчаиваться! Я могу подска-
зать одно очень простое, но чрезвычайно эффективное
средство для снижения опасности их воздействия на орга-
низм. Уже одно промывание продуктов в воде, замачива-
ние их и кулинарная обработка позволяют сделать их ме-
нее опасными: Овощи, растения для салатов нужно замочить
на 10-15 минут в холодной воде, затем отварить в све-
жей. В результате этого на 60-80% снижается содержание
в них нитратов. При квашении, мариновании овощей ко-
личество нитратов падает за счет перехода их в рассол. Ес-
ли есть подозрение, что овощи, фрукты, мясо привезены
из области, подвергшейся ионизирующему облучению, то
также нужно принять меры. Для этого следует снять ко-
журу с овощей на 3-5 мм, с капусты — не менее трех лис-
тьев. Чтобы приготовить мясо, его нужно вымочить в те-
чение двух часов в соленой воде. Очень мало накапливают
радиоактивных веществ картофель, огурцы, помидоры,
редис, капуста. Ими можно смело питаться, так же как и
яйцами, поскольку скорлупа — надежная защита от ради-
ации. Полезны продукты естественного происхождения,
в частности, морские, такие как кальмары и морская ка-
пуста, которые способны выводить радионуклиды из
организма.

Питайтесь естественной пищей, данной нам Богом,

благодарите за нее Господа, ходите в храм, берегите и уможайте Православие — веру наших предков.

Ваше здоровье — наша цель

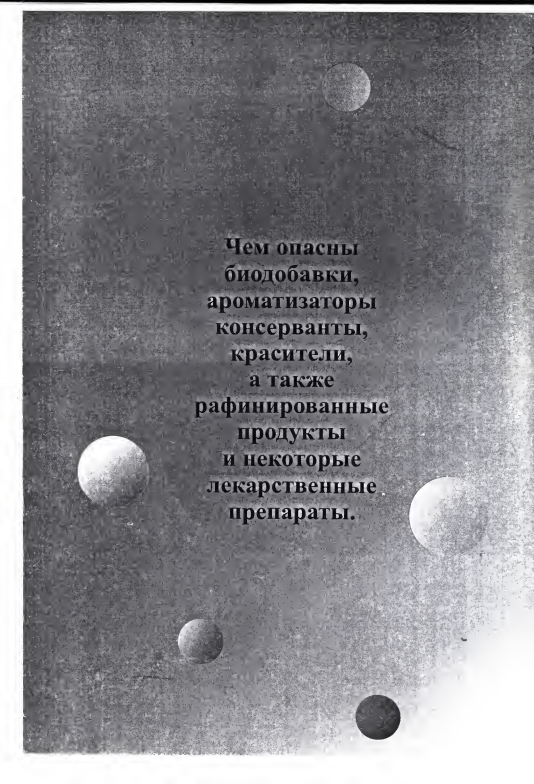
Приходя в магазин, мы постоянно сталкиваемся с продуктами, в состав которых входят различные пищевые добавки: консерванты, красители, эмульгаторы и т. д. Исследования показали, что целый ряд таких веществ при постоянном употреблении представляет серьезную угрозу здоровью. Поэтому центр независимой экологической экспертизы Движения "КЕДР" рекомендует при совершении покупок иметь под рукой таблицу наиболее вредных пищевых добавок. В таблице первые четыре символа — это надпись на упаковке (например, E230), после тире указан характер вредного воздействия в соответствии с указанными внизу условными обозначениями (например, Р - ракообразующая канцерогенная пищевая добавка).

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

О — опасный	РЖ — расстройство желудка
Р — ракообразующий	РК — кишечные расстройства
Х — холестерин	РД — артериальное давление
З — запрещенный	ВК — вреден для кожи
П — подозрительный	

Текст на упа- ковке	Воздей- ствие	Текст на упа- ковке	Воздей- ствие	Текст на упа- ковке	Воздей- ствие	Текст на упа- ковке	Воздей- ствие
E102	О	E180	О	E280	Р	E463	РЖ
E103	З	E201	О	E281	Р	E465	РЖ
E104	П	E210	Р	E282	Р	E466	РЖ
E105	З	E211	Р	E283	Р	E477	П
E110	О	E212	Р	E310	С	E501	О
E111	З	E213	Р	E311	С	E502	О
E120	О	E214	Р	E312	С	E503	О
E121	З	E215	Р	E320	Х	E510	ОО
E122	П	E216	Р	E321	Х	E513	ОО
E123	ОО,З	E219	Р	E330	Р	E527	ОО
E124	О	E220	О	E338	РЖ	E620	О
E125	З	E222	О	E339	РЖ	E626	РК
E126	З	E223	О	E340	РЖ	E627	РК
E127	О	E224	О	E341	РЖ	E628	РК
E129	О	E228	О	E343	РЖ	E629	РК
E130	З	E230	Р	E400	О	E630	РК
E131	Р	E231	ВК	E401	О	E631	РК
E141	П	E232	ВК	E402	О	E632	РК
E142	Р	E233	О	E403	О	E633	РК
E150	П	E239	ВК	E404	О	E634	РК
E151	ВК	E240	Р	E405	О	E635	РК
E152	З	E241	П	E450	РЖ	E636	О
E153	Р	E242	О	E451	РЖ	E637	О
E154	РК, РД	E249	Р	E452	РЖ	E907	С
E155	О	E250	РД	E453	РЖ	E951	ВК
E160	ВК	E251	РД	E454	РЖ	E952	З
E171	П	E252	Р	E461	РЖ	E954	Р
E173	П	E270	О д/детей	E462	РЖ	E1105	ВК





**Чем опасны
биодобавки,
ароматизаторы
консерванты,
красители,
а также
рафинированные
продукты
и некоторые
лекарственные
препараты.**